TIMIDITATEA - BOALA SOCIALA

Epoca electronicii este menită să ne ofere mai mult timp liber; ea însă ne lipseşte din ce în ce mai mult de el. Tehnologia ne-a făcut eficienţi şi a redefinit timpul şi valoarea lui; el nu trebuie pierdut, ci utilizat rapid şi cu un scop. Pe de altă parte, tehnologia defineşte continuu modul nostru de comunicare. Oamenii sunt puşi din ce în ce mai rar în faţa unor interacţiuni directe datorită telefoanelor, fax-urilor, Internetului etc., care dau iluzia unui contact direct (de fapt, singurul lucru atins este tasta calculatorului). Ocaziile din ce în ce mai puţine de contact direct între persoane îi pun pe timizi într-un mare dezavantaj.

Studiile arată că, din 1975 până în prezent, frecvenţa timidităţii a crescut de la 40% la 48%. Timizii, aparent blânzi şi calmi trăiesc, de fapt, într-o continuă stare de şovăielnici, permanent analizându-şi părţile negative şi preocupându-se peste măsură de părerea celorlalţi despre ei. La o petrecere, de exemplu, în timp ce toţi ceilalţi fac cunoştinţă unii cu alţii, dansează, persoanele timide îşi analizează modalităţile de control al impresiei publice pe care o generează („Dacă stau în cel mai îndepărtat colţ al camerei şi pretind ca examinez tabloul de pe perete, toţi vor crede că sunt interesat de artă şi nu va fi nevoie să vorbesc cu nimeni ”). În tot acest timp, inima lor bate repede, pulsul creşte, stomacul este încordat - toate acestea fiind semnale psihologice ale suferinţei şi nefericirii autentice.

Într-un articol al său, Zimbardo (cunoscut psiholog italian) enumera consecinţele nefaste ale timidităţii. Este vorba de o serie de probleme sociale: dificultate de a face cunoştinţă cu oamenii şi a închega prietenii, ceea ce îi condamnă pe timizi la singurătate şi depresie. Apar şi probleme cognitive: incapacitatea de a gândi clar în prezenţa altora, tinzând să se blocheze în conversaţii. Ei pot părea din această cauză, dezinteresaţi sau nepoliticoşi, când sunt de fapt foarte nervoşi. Excesiv de egocentrici, ei sunt continuu preocupaţi de fiecare aspect al înfăţişării şi comportamentului lor. Trăiesc sub presiunea a două temeri: de a nu fi văzuţi de ceilalţi şi teama de a fi văzuţi dar consideraţi nesemnificativi.

Articolul lui Zimbardo a marcat un domeniu nou de studiu. Ultimele concluzii la care s-a ajuns în înţelegerea acestei boli sunt următoarele:

Incidenţa timidităţii în lume a ajuns la 48% şi este în creştere;

În general timiditatea este ascunsă;

Unii oameni se nasc cu o înclinaţie a temperamentului spre timiditate. Totuşi, acest fapt nu condamnă persoanele respective la „evitarea privirii celorlalţi”.

Foarte mult se datorează educaţiei din familie. Se vorbeşte chiar de o neurobiologie a timidităţii. Cel puţin trei centri cerebrali care mediază frica şi anxietatea sunt implicaţi în comportamentele timide.

În mare parte, timiditatea este dobândită în urma experienţei de viaţă. Incidenţa timidităţii variază cu fiecare ţară. Se pare că israelienii sunt cel mai puţin timizi dintre toţi locuitorii planetei. Un factor major care determină timiditatea este stilul diferit al fiecărei culturi de a atribui lauda şi pedeapsa copiilor.

Timiditatea are o anumită valoare pentru supravieţuire.

Istoria naturală a timidităţii

Timiditatea nu a fost întotdeauna o sursă de suferinţă. A fi timid sau inhibat serveşte unei funcţii protectoare, întrucât naşte precauţie. Fără îndoială, timiditatea l-a scos pe Homo-sapiens din câteva situaţii „încordate” de-a lungul erelor. Iniţial timiditatea a servit ca armă protectoare pentru eul fizic. În fond şi la urma urmelor, numai după ce s-a acomodat total cu un nou mediu , un animal se simte în siguranţă, se comportă natural, relaxat şi explorează împrejurimile. Procesul de acomodare este o caracteristică fundamentală a tuturor organismelor.

Cum conştientizarea la om a crescut, principala ameninţare o constituie acum stânjeneala psihologică, starea oamenilor de a se simţi în încurcătură. Fiecare individ posedă, într-o oarecare măsură, ceea ce se numeşte inhibiţie socială. O mică doză de timiditate este benefică pentru orice om; prea multă, însă, nu foloseşte nimănui.

Tehnica este un mediu perfect pentru timizi. Internetul, de exemplu, reprezintă un mod de a interacţiona cu ceilalţi. Orice tip de comunicare indirectă înlătură multe dintre

barierele care îl inhibă pe timid. Pericolul este însă acela că tehnologia poate deveni un paravan după care se ascund cei ce se tem de relaţiile sociale directe.

Sfaturi pentru părinţi

Pentru a nu avea copii timizi, părinţii trebuie să respecte anumite sfaturi date de psihologi:

Nu fiţi superprotectori; lăsaţi copilul să facă faţa singur la provocări; încurajaţi-l să exploreze noi lucruri şi situaţii.

Arătaţi-le respect şi înţelegere; staţi de vorbă cu el despre sentimentele sale, stările de nervozitate şi teamă; depăşirea anxietăţii şi fricii nu este un proces simplu; este nevoie de simpatie, răbdare şi perseverenţă;

Încurajaţi-i tot timpul, în special în momentele în care se simt stânjeniţi sau după ce au fost „necăjiţi” ;

#Ajutaţi-i să-şi formeze prieteni; copiii timizi se joacă mai bine cu copii mai mici decât ei;

Sfătuiţi-vă cu profesorii ce măsuri ar trebui luate în clasă sau pe terenul de joacă în favoarea copilului dumneavoastră;

Pregătiţi-vă copilul pentru noi experienţe, ajutaţi-l să-şi pregătească activităţile care reprezintă pentru el situaţii noi:

- Cum să ceară informaţii unui necunoscut
- Cum să se comporte la o petrecere;

Ajutaţi-l să-şi găsească activităţi potrivite vârstei, să se implice în activităţi extraşcolare;

Oferiţi-le un suport indirect, arătaţi-le mulţumirea şi mândria dumneavoastră;

Feriţi-vă de certuri în prezenţa copilului, este foarte important sa-i oferiţi siguranţă şi armonie în familie;

Folosiţi-vă şi propriul dumneavoastră comportament, ca un exemplu de urmat de copilul dumneavoastră;

Cel mai important este să discutaţi, să-i toleraţi şi să vă iubiţi copiii aşa cum sunt ei, chiar şi timizi, şi nu cum aţi dori dumneavoastră să fie.

Ajutaţi-i pe timizi

Din doi oameni, unul este timid. Fii sensibil la faptul că alte persoane nu pot fi atât de sigure pe ele şi de încrezătoare ca tine. Este de datoria ta să-i faci pe ceilalţi să se simtă bine în preajma ta.

Asigură-te că nici o persoană dintr-o adunare nu monopolizează atenţia, toţi cei prezenţi trebuie să beneficieze de o oarecare atenţie pentru un timp.

Acţionează astfel încât să scoţi ce este mai bun din ceilalţi în orice situaţie. Profesorii ar trebui să solicite mai multe răspunsuri din partea celor care nu prea vorbesc.

La petreceri „sparge gheaţa”, apropiindu-te de cei care stau singuri şi atrage-i în cercul tău de prieteni.

Ajutaţi-i pe ceilalţi să se implice în conversaţii care îi avantajează. Află ce îl interesează pe timidul de lângă tine şi deschide discuţia pe această temă.

Implică persoanele timide în conversaţie. Timizii nu intervin într-o discuţie neîntreruptă. Dacă tu eşti activ într-o conversaţie, antrenează-i şi pe cei mai timizi.

De reţinut

Trebuie să se facă distincţie între introvertiţi şi timizi.

Introvertiţii au capacitate de comunicare şi stima de sine necesare relaţionării cu ceilalţi, dar preferă să fie singuri. Timizii doresc chiar foarte mult să fie cu ceilalţi, dar sunt deficitari în ceea ce priveşte capacitatea de relaţionare socială şi consideraţia pentru propria persoană.

Ceea ce-i uneşte pe timizii de toate felurile este acuta lor conştiinţă de sine. Ei sunt „conştienţi” chiar şi de propria lor conştiinţă de sine. Îşi petrec foarte mult timp concentrându-se asupra propriei persoane şi asupra slăbiciunilor lor, încât le rămâne prea puţin timp să privească în jur.

Fiind o variabilă a personalităţii, timiditatea poate fi regăsită, într-un moment sau altul, la fiecare dintre noi, fără a face însă obiectul unei terapii. Dar atunci când timiditatea este structurală, profundă şi de lungă durată, terapia ei este necesară şi chiar imperativă.